

Принята на заседании
педагогического совета



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР им. В.Г.
Путинцева»

Н.Н. Захаров

Протокол № 2
от «18» ноября 2025

Приказ № 100
от « 18 » ноября 2025

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	16	21	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		7(класс) / 10(ледолазание)		6-7(класс) / 10(ледолазание)		2-4(класс) / 1-3(ледолазание)		5-7(класс) / 6-8 (ледолазание)	
		1.	Общая физическая подготовка	188	208	218	208	175	200
2.	Специальная физическая подготовка	50	71	112	175	229	262		
3.	Участие в спортивных соревнованиях		4	19	25	44	50		
4.	Техническая подготовка	37	70	144	217	328	374		
5.	Тактическая подготовка	14	22	45	71	115	132		
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10		
7.	Психологическая подготовка	15	22	45	71	105	133		

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)*	2	3	8	10	15	17
9.	Инструкторская практика		4	9	19	33	37
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	10	14	16
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	10	14	17
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	1092	1248

На основании федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «альпинизм» от 14 августа 2025 года № 653 и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» от 18 ноября 2025 года приказ № 100.

* Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения – промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения октябрь текущего учебного года.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829925

Владелец Захаров Николай Николаевич

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026